



Fósforo y diálisis

Por **Shadi Fattah**, RD, LDN

El fósforo es un mineral esencial que se encuentra principalmente en huesos y dientes y es el segundo mineral más abundante en el cuerpo humano después del calcio. Tiene muchas funciones en el cuerpo, incluido el crecimiento y reparación de células y tejidos corporales, el uso y almacenamiento de energía y el uso y equilibrio de diferentes vitaminas y minerales.

Los riñones sanos pueden eliminar el fósforo adicional que no se absorbe ni se almacena. Cuando tiene insuficiencia renal, los riñones no pueden eliminar el fósforo adicional. Esto conduce a una acumulación de fósforo en el cuerpo y puede volverse muy peligroso.

Demasiado fósforo puede provocar;

- Huesos débiles y quebradizos; puede provocar fracturas óseas

- Llagas que no cicatrizan; puede provocar amputaciones
- Embolias
- Infarto de miocardio
- Muerte

Hay tres formas de mantener tu nivel de fósforo dentro del rango requerido.

- Completar tus tratamientos de diálisis
- Tomar tus aglutinantes de fosfato (si lo prescribe tu médico)
- Limitar los alimentos con alto contenido de fósforo

La diálisis ayuda a eliminar parte del fósforo adicional que no se usa en el cuerpo. Si estás en hemodiálisis, ya sea en el centro médico de diálisis o en casa, completa todos tus tratamientos. Si está en diálisis peritoneal, asegúrate



de hacer todos los cambios según lo prescrito por su médico y enfermera de DP. La falta de tratamientos / cambios o la reducción de tratamientos pueden provocar una acumulación de fósforo.

Los aglutinantes de fosfato son otro método que puede utilizar para mantener su nivel de fósforo bajo control. Los aglutinantes de fosfato son medicamentos que ayudan a unir el fósforo adicional cuando se come y pueden prevenir la acumulación de fósforo. Tu médico te dirá si necesitas aglutinantes y cuántos debes tomar con tus comidas. Los aglutinantes deben tomarse lo más cerca posible de las comidas, dentro de los 15 minutos (ya sea antes o después, pero preferiblemente tan pronto como comas). Algunos ejemplos de aglutinantes de fosfato incluyen; acetato de calcio, renevela y velphoro.

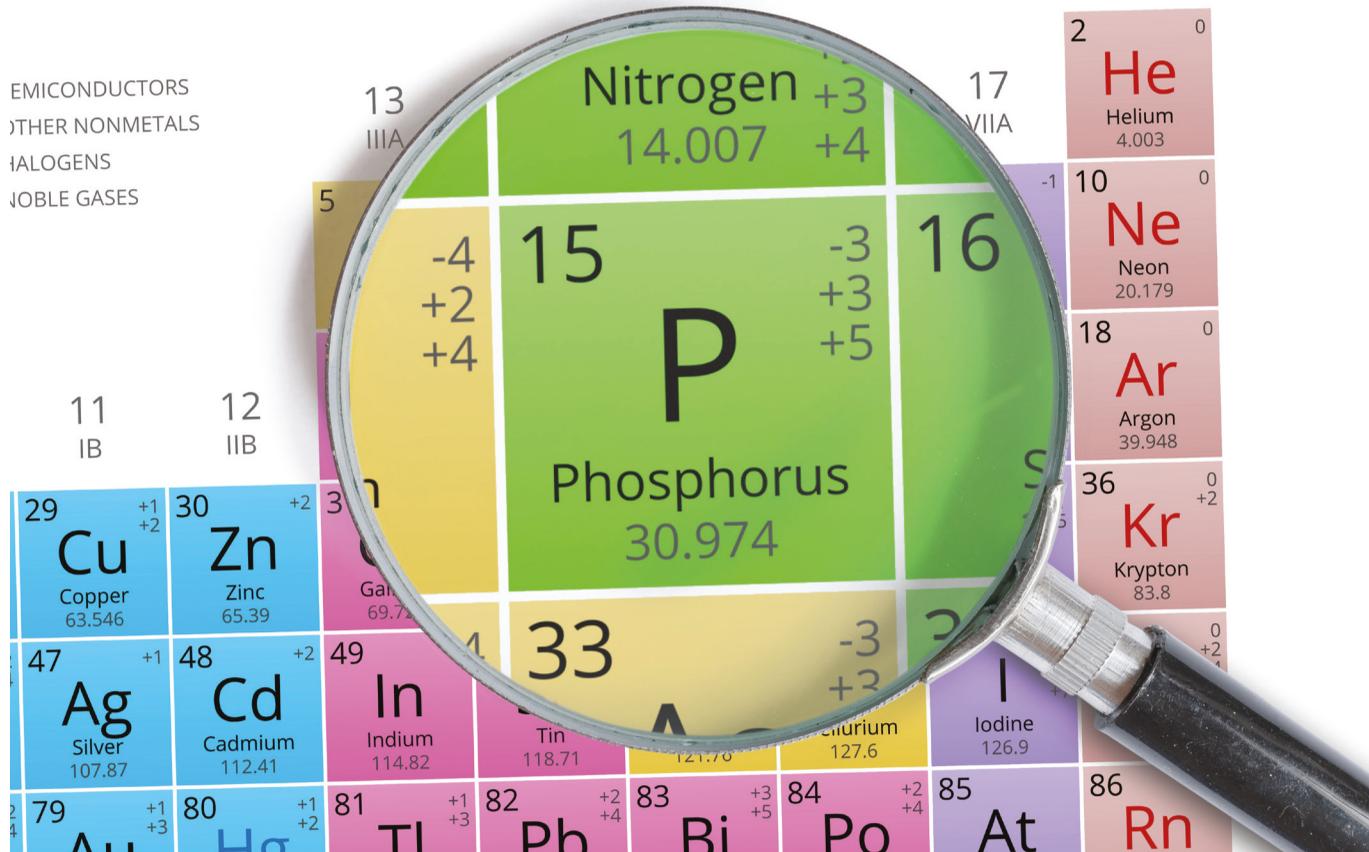
El fósforo se encuentra en muchos alimentos diferentes. La mayoría de los alimentos ricos en proteínas o calcio también contienen fósforo. Es casi imposible eliminar completamente el fósforo de la dieta. La mejor manera de limitar el fósforo en la dieta es limitar los alimentos con alto contenido de fósforo.

Ejemplos de alimentos con alto contenido de fósforo;

- Productos lácteos como leche, queso, helados.
- Refrescos oscuros; Coca Cola, Pepsi
- Alimentos procesados; comidas congeladas, alimentos preenvasados
- Tocino, salchichas, salchichas, etc.
- Sopas y salsas cremosas
- Chocolate
- Nueces
- Mantequilla de maní, Mantequilla de almendras, Mantequilla de anacardo
- Panecillos de salvado
- Bebidas con aditivos de fosfato como ponche hawaiano, algunos té helados
- Comidas rápidas

Ejemplos de alternativas bajas en fósforo;

- Bebidas: productos Zevia (como refrescos de crema), té helado de hoja pura, Snapple, Fresca, cerveza de raíz A & W
- Carnes procesadas: productos Applegate (fiambres, salchichas y embutidos), salchichas de ternera Boar's



Head, Selección especial de Oscar Meyer: Salchichas largas ahumadas de Angus.

- Queso: queso crema
- Leche: Leche de almendras
- Helado; Sorbete
- Comidas congeladas con menos del 20% de fósforo

El fósforo puede convertirse en un problema para las

personas que se someten a diálisis. Demasiado fósforo en el cuerpo puede provocar problemas potencialmente mortales. Para evitar que los niveles de fósforo aumenten demasiado, asegúrate de seguir una dieta baja en fósforo, completa todos tus tratamientos / intercambios de diálisis según lo prescrito y toma tus aglutinantes de fosfato.